

**Свердловская область  
Белоярский муниципальный округ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №17 «Березка»  
п. Совхозный**

624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»,  
ИНН 6639006938/КПП 668301001  
тел./факс 8(34377) 4-51-67, e – mail: [super.mdou17@yandex.ru](mailto:super.mdou17@yandex.ru)

***Игра-квест с родителями  
«Мы за здоровый образ жизни!»***

Подготовила и провела:  
Инструктор по физической культуре  
Емельдяжева .И .Э.

Апрель, 2021 г.

## **Игра-квест «Мы за здоровый образ жизни!»**

Игра направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

### **План подготовки и проведения игры:**

1. Подготовка карты квеста и маршрута для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков (желательно в организации и проведении игры задействовать родителей).
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Проведение игры.
6. Подведение итогов.

### **Примерный сценарий игры-квеста:**

#### **1. Сбор всех участников.**

— Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть Вас на нашей игре-квесте под названием «Мы за здоровый образ жизни!». Желаем вам всем здоровья!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги.

Будучи больными, мы не сможем воплотить в жизнь свои мечты, не сможем решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырастить крепкими и здоровыми детишек. Быть здоровым — естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

#### **2. Старт игры.**

Каждая группа получает маршрутный лист с указанием площадок. Команды перемещаются погруппам и кабинетам, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе игроки получают букву (буквы) — элемент пазла, из которых к концу квеста складывается разгадка игры.

#### **1 площадка «Пословицы и поговорки». (Площадка ранний-возраст, прогулочная веранда)**

— Какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? (каждый вариант — 1 балл).

## **Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни к 1 туру квеста «Мы за здоровый образ жизни!»:**

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

## **2 площадка «Загадки».** (Площадка 2 младшая группа, прогулочная веранда)

— Отгадайте загадки (каждый правильный ответ — 1 балл):

**1.** Любого ударишь — он злится и плачет.

А этого стукнешь — от радости скачет!

То выше, то ниже, то низом, то вскачь.

Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).

**2.** Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:

— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.

Много лет, ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (гантели).

**3.** Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.

В школе — кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

**4.** Зеленый луг, сто скамеек вокруг,

от ворот до ворот бойко бегает народ.

На воротах этих рыбакские сети. (Стадион)

**5.** На снегу две полосы, удивились две лисы.

Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

**7.** На белом просторе две ровные строчки,

а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)

**8.** Он на вид — одна доска.

Но зато названьем горд, он зовется... (сноуборд).

**9.** Есть ребята у меня два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)

**10.** Палка в виде запятой  
гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

**11.** Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).

**12.** Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаюсь, для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! (Велосипед)

**13.** Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка. (Старт)

**14.** На квадратиках доски короли свели полки.  
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**3 площадка «Известные спортсмены»** (Площадка средняя группа, прогулочная веранда).

— Каких известных спортсменов вы знаете? (каждый вариант — 1 балл).  
Например:

1. Евгений Плющенко — фигурист;
2. Елена Исинбаева — прыгунья с шестом;
3. Алексей Немов — гимнаст;
4. Андрей Аршавин — футболист;
5. Мария Шарапова — теннисистка;
6. Костя Дзю — боксер;
7. Павел Буре — хоккеист.

**4 площадка «Интересные вопросы».** (Площадка-старшая группа, прогулочная веранда).

Команды игроков встречают организаторы-ведущие (4 чел.).

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один-

единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег) — 5 баллов.

**2.** Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед) — 10 баллов.

**3.** Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!) — 15 баллов.

**4.** В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета) — 20 баллов.

## **5 площадка «Дорожка здоровья» “Мы за здоровый образ жизни!”»**

(Кабинет-Психолога, Марине Иосифовне).

Смастерить дорожку здоровья

### **6.площадка «Эрудит»**

**1.** Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

1 – Ежевика 2 – Клубника 3 – Арбуз 4 – Клюква

**2.** В какое время года лучше всего закаляться?

1 – Зимой 2 – Летом 3 – Весной 4 – Осенью

**3.** Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

1 – Крапива 2 – Подорожник 3 – Зверобой 4 – Ромашка

**4.** Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки? 1– Качели 2– Гантели 3– Блины 4– Кегли

**5.** Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1– Чистота 2– Красота 3– Сила 4– Ум

**6.** Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

1 – 3-4 часа 2 – 8-9 часов 3 – 12-14 часов 4 – сон не влияет на здоровье

**7.** Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти 2– Спать до обеда 3 - Чистить зубы по утрам 4 – Долго играть в компьютер

**8.** Какой овощ замедляет старение организма?

1 – Картофель 2 – Редис 3 – Морковь 4 – Чеснок

**9.** Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

1 – Нет 2 – Да 3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю 4 – Не знаю

**10.** Что означает слово «Витамин»

1 – Конфеты 2 – Жизнь 3 – Здоровье 4 – Вред

### **7. Веселая зарядка- флешмоб.**

Подводятся итоги игры.

Команды складывают общее слово (например, ЧЕМПИОН). По количеству набранных баллов определяется команда- победитель.

Участники родители с каждой группы по (4 чел.);

— Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

— Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

— И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

— Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!

— Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!

— Здорово, когда у вас есть настоящие друзья и когда Вас любят и ждут дома!

— Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!

— Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!

— Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

#### **4. Подведения итогов жюри и обсуждение игры.**

Награждения команд дипломами и ценными подарками.